

**募 集**

**【ひたまる25】浅野佑介ヨガ教室・佐藤仁美のピラティス教室**



**【浅野佑介ヨガ教室】**

- 期 日 【全7回・木曜日・昼の部】  
9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日・30日、12月14日  
10:30~11:45  
【全7回・金曜日・夜の部】  
9月1日・15日・29日、10月13日、11月10日・24日、12月15日  
19:30~20:45
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム(常陸大宮市工業団地25)
- 対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 各35名(先着順/前回からの継続者優先)
- 講 師 浅野 佑介氏(ヨガインストラクター)
- 参 加 料 1回1,000円(初回一括払い5,000円) ※保険料含む、当日徴収。
- 持 ち 物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物



ヨガ、ピラティスどちらも申し込みできます。参加希望の方は、申込書に必要事項を記入のうえ、FAXでお申し込みください。  
 ○申込期間 8月17日(木) 8:30~  
 ※定員になり次第締切/参加者には通知ハガキを郵送します。  
**申込・問** スポーツクラブひたまる25事務局  
**☎55-9666 FAX 55-9667**



**【佐藤仁美のピラティス教室】**

- 期 日 【全8回・水曜日】  
9月6日・20日、10月4日・18日、11月1日・15日、12月6日・20日
- 時 間 【昼の部】15:00~16:00  
【夜の部】18:30~19:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム(常陸大宮市工業団地25)
- 対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 各35名(先着順/前回からの継続者優先)
- 講 師 佐藤 仁美氏(ピラティス・ピフイラティスインストラクター)
- 参 加 料 4,000円(8回分) ※会員は半額、保険料含む、初回に徴収。
- 持 ち 物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物



**【ピラティスとは?】**

身体の深層の筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分の身体の動きを意識しながら行うエクササイズで、ダイエットのほか、姿勢を正す効果も高いと言われています。



..... き り と り .....

**浅野ヨガ教室・佐藤ピラティス教室参加申込書**

ふりがな 氏 名	年齢	住 所	電話番号	参加コース (○で囲む)
	歳	〒	☎	ヨガ昼 ヨガ夜 ピラティス昼 ピラティス夜
	歳	〒	☎	ヨガ昼 ヨガ夜 ピラティス昼 ピラティス夜

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。